

SALUD MENTAL

Mens sana in corpore sane

Desde el comienzo hemos enfatizado que la razón del complejo mente-cerebro es sobrevivir en la mejor forma posible. Evidentemente, en general, no solo no lo hemos logrado sino que no nos preocupamos lo suficiente para enmendar rumbos y “re-crear” un mundo saludable para las generaciones futuras.

En el Preámbulo y en el Prefacio planteamos la casi imposibilidad de resolver el problema social y que el personal era muy difícil, por nuestras limitaciones y malas costumbres. No es que a todos nos falle la mente sino que nunca aprendemos a normalizarla... hemos llegado a un punto donde llamamos “normal” a lo anormal.

Consecuentemente nuestro deber es restablecer la Salud Mental mediante la armonización racional de las bases biológicas y éticas de nuestras realidades objetivas y subjetivas; el equilibrio entre las ideas y los hechos y entre lo que se percibe y observa con lo que se medita. Solo así se podrá derrotar a la plaga de ilusiones, gustos y deseos que dominan a nuestras conciencias.

Si es verdad que lo esencial de la mente humana es su capacidad de aprendizaje y de asimilación de lo aprendido

para actuar, ¿por qué existe esta madeja de irracionalidades? Por milenios se bebió agua si saber que ella era H₂O; ahora toma minutos aprender lo que tardo tanto en descubrirse... y la hemos dejado de beber; la hemos reemplazado por bebidas que, eventualmente, pueden enfermarnos... Recuerdo a un profesor que se preguntaba si somos tontos o estúpidos; alguien murmuró, “las dos cosas, señor”. ¿Unidad psicosomática?

La mente representa un ejemplo magnifico de que el todo es más que la suma de las partes, lo que eliminaría las concepciones rudimentarias y simplistas... PERO... ¿Cómo se explica que hasta nos engañemos a nosotros mismos y “gocemos” de una “locura” colectiva que crea violencia e irresponsabilidad social?

Si nuestros hábitos transgreden la armonía de las leyes de la naturaleza, el cerebro mostrará perturbaciones que pueden manifestarse desde enfermedades psicosomáticas infantiles hasta el suicidio de jóvenes y ancianos.

En los países llamados desarrollados, el suicidio se ha triplicado entre los púberes de 12 -13 años de edad; lo mismo ocurre con las depresiones y los suicidios lentos (drogas, alcohol, tabaco...)

La historia nos dice que el estudio del cerebro empezó con ‘el como está hecho’: la anatomía, siguieron la citología, la histología, la embriología; de la constitución se pasó al funcionamiento: la fisiología, la bioquímica, la nutrición. Como no se obtuvieron los resultados esperados, el cerebro se enfermó y desde entonces hemos sido dominados por la patología.

A nivel mundial, 15 de cada 100 personas tienen deficiencias físicas o mentales (*supongo que por razones no muy claras, no contabilizan a las espirituales*); 5 de los afectados son niños. El problema es peor en los países llamados “en desarrollo”... *¿qué desarrollan... la corrupción, el fanatismo, el odio...?*

No se discute la significancia de las estadísticas pero de que sirven,, como en este caso, si sabemos que –como todos somos distintos, no reaccionamos iguales a estímulos idénticos, es decir, las “recetas”son absurdas. *¿Un ejemplo? La nutrición según el tipo de sangre*

Otra de las razones para preocuparnos de la salud mental estriba en la posibilidad de explicar las consecuencias irracionales del proceso eminentemente racional. Muchas de las enfermedades físicas, mentales y espirituales de hoy en día son causadas por la falta de significación de la vida.

También nos da la posibilidad de comprender el poder “medicinal” de la mente; placebos, oraciones, meditación, plasticidad, buen humor ; factores que parecieran estimular a los sistemas inmune y cardio vascular. Ya se sabe que el cerebro “fabrica” drogas que mejoran dolencias del cuerpo y de la mente. Pero –“para variar”- como el concepto de plasticidad del cerebro consiste en influir en el subconciente para decidir concientemente, el Marketing ha usufructado deshonestamente de la idea. *¿Conflicto entre humanos?*

Más que en dolencias físicas, la salud mental suele reflejarse en el **estado de ánimo**.

El ánimo (soplo), o estado de la mente, es otro misterio. Refleja condiciones, como las de felicidad, amargura, tristeza, enojo, temor, alegría, depresión, ansiedad, angustia, preocupación, tensión (estrés), culpa, optimismo, pesimismo, flojera, desesperanza, impaciencia, ganas, conformidad, desinterés, psicosis, neurosis, aflicción espiritual, personalidades múltiples, manías, obsesiones, esquizofrenias, genialidades, retardo mental, dislexias, hiperactividad, problemas de aprendizaje, adicciones, demencia (proporcional al CO ambiental), locos habladores, locos pensadores... algunos estados de ánimo favorables y otros –los mas- desfavorables... incluyo en estos últimos a la Educación formal porque incapacita mediante el suministro de informaciones “conductistas” inapropiadas y la abundancia de memorizaciones innecesarias.

Los estados de ánimo, al igual que las emociones, parecen estar conectadas al tálamo, en el cerebro medio, lugar de control de lo sub-conciente o inconsciente.

El ánimo estaría formado por la interacción re-alimentaria del sentir con la condición física y con la disposición para hacer algo. No faltan los que aseguran que es una condición “automática” pero no dan una explicación funcional; solo se menciona que algunos recuerdos pueden iniciar “automáticamente un estado de ánimo”. (*Me parece humorístico que el ánimo tenga que ver con el “tálamo”*)

Queda mucho por aprender en la relación cerebro-emoción/ánimo... ¡Ánimooo!

Nos preocupa el que no solo seamos capaces de engañar a los demás sino que también a nosotros mismos; ¿es natural o anómalo?

Busquemos razones de lo que nos parece irracional:

Exacto, ¡"nos parece"!, porque el engaño puede ser estimado como una estrategia de supervivencia o como una deficiencia mental... ¿o fortaleza mental?

La mente se auto engaña por:

- Economía mental e ignorancia (se gasta menos energía conservando que modificando lo almacenado) Si las nuevas informaciones no están de acuerdo con nuestras creencias, las rechazamos o las ignoramos; nos negamos a auto cuestionarnos; nos cuesta "revisar" nuestros conocimientos, entender que nuestras reglas pueden ser excepciones de lo general; preferimos buscar excusas y culpables... Dios, las estrellas, la sociedad, ella o él pero nunca YO. Con la memoria pasa algo parecido; recordamos mejor lo que nos favorece. Hasta la percepción se parcializa, interpreta erróneamente, ajusta y desajusta sin lógica.
- Profecías autorrealizadas; se actúa de acuerdo con la profecía para confirmarla
- Estrategias acomodaticias; contradicciones esenciales: que la evitación predomine por sobre la razón (miedo a algo). Otra evitación es la compensatoria de una creencia; siempre creemos en "algo" y nos hacemos expertos en demostrar que todo lo que ocurre prueba a ese "algo".

Evidentemente existe una contradicción entre lo conciente y lo inconsciente cuando, por ejemplo, decimos “No tengo por qué sufrir” mientras, simultáneamente, pensamos con pánico (miedo al miedo) “lo que haga me hará sufrir”.

Variaciones en la conformación cerebral también influyen en la salud mental:

- Una persona sin hipocampo se comporta normalmente y – pareciera- que su única anormalidad sería el no recordar episodios ocurridos muy recientemente; su memoria de categorías no es afectada. Según algunos, el perder la memoria de sucesos podría considerarse como que se hubiese perdido la “conciencia”.
- Si el cerebro se hincha por efecto de un accidente, el daño puede aumentar debido a la presión contra la superficie interna del cráneo.
- Las lesiones cerebrales, especialmente las del cortex, han posibilitado el estudio de algunas alteraciones específicas de la conciencia, sin causar –aparentemente- otras incapacidades. Mencionemos algunos ejemplos:
 - Si se “piensa” en algo, se genera un impulso eléctrico que se desplaza a la formación reticular; activando músculos, hormonas u otras funciones de decisión. Si la formación reticular está dañada, no pasa nada, no hay decisión.
 - Una lesión cerebral conocida como “la mano ajena” causa que el paciente haga algo, por ejemplo, con la

mano izquierda pero él lo negará. Se ha dado el caso en que si el paciente coge un objeto con esa mano, después no lo puede soltar y debe recurrir a la mano derecha para removerlo; no pudo controlar la mano con la voluntad pero si él lo ordenaba con la voz, la mano soltaba al objeto. Una buena invitación para creer que el comportamiento, o libre albedrío o alma, es una función mental.

- *Una lesión en un área del cerebro produce un desorden particular en la conducta del lesionado.. ¿No serían 'normalmente' involuntarios? ¿no podría la lesión convertir un proceso voluntario en involuntario?; ¿Por qué no? No olvidemos que un bando tiene que sostener, lógicamente, que el alma muere y el otro, también lógicamente, tendrá que afirmar que es eterna. Nuestra educación y cultura nos ha predispuesto para fácilmente aceptar la idea de que toda muestra de vitalidad está asociada a la materia; por eso son tantos los que dicen que la muerte del cerebro conlleva la muerte del alma... ¡es tan lógico! ¿Lo es? Otros estudios científicos nos enseñan que podemos estar percibiendo la luz de estrellas que han perecido hace millones de años... ¿no habrá alguna similitud entre nosotros y las estrellas?... ¿acaso no somos mas que las estrellas? La Biblia sostiene que Cristo Jesús adquirió otro cuerpo al resucitar, uno no corruptible y si a todos nos pasase lo mismo, nuestras almas no morirían. .. ¡Es tan lógico!*
- Hay casos en que, naturalmente o por accidente o cirugía, no existe el cuerpo calloso y los afectados se comportan “normalmente” anormales. Puede ocurrir que para un

mismo estímulo, con un hemisferio se aprendan una respuesta y con el otro una contradictoria... un pie quiere ir hacia el norte y otro hacia el este. Es como tener dos cerebros en un mismo cráneo, que reaccionan y deciden independientemente (*¿Personalidades múltiples?*)

Un juego. En una persona normal se puede transferir la conciencia visual del hemisferio derecho al izquierdo y este la podría describir con palabras (si es que es posible... explicar, por ejemplo, el azulado del azul). Si el cuerpo calloso estuviese cortado o ausente, esa comunicación no sería posible. El que el cerebro pueda responder a un estímulo visual sin tener conciencia de él, explicaría parte de la diferencia entre los dos hemisferios pero ya los pseudo-científicos han asegurado que en el lado izquierdo reside la "persona" y que el derecho es "autómata".

- Muchos de los traumas mentales se reflejan en perturbaciones de la visión.

-

La desatención o semi desatención tiene relación con el hecho que una persona puede describir y diferenciar objetos pero al mismo tiempo puede negar que los vea; la "vista ciega" no se limitaría a la percepción visual sino que también a la imaginación visual.

La pérdida total o parcial de la visión en colores, acromatopsia, causa que los días brillantes sean percibidos como nublados y las pinturas brillantes parezcan grises u opacas.

Incapacidad para reconocer caras, ni siquiera la propia frente a un espejo o en fotografías.

Incapacidad para percibir movimientos como los de los punteros del reloj.

El “Síndrome de Antón” en el cual se niega su propia ceguera y se describe lo que no se ve.

Generalizando estas y otras observaciones, se podría afirmar que una persona puede perder parte de la visión de alto nivel pero puede conservar la de un nivel inferior.

Un “Nóbel” resume así la postura científica: “El sistema visual funciona de forma misteriosa y extraña pero su comportamiento no contradice lo investigado sobre las conexiones y el comportamiento del sistema visual del macaco y, por extensión, del nuestro” ¿¡Ciencias!?... ¿mas “leyes de gravedad”?... ¡Esto es gravedad de la salud mental!

Por otro lado, no meramente sensorial.

- Los trastornos de la personalidad suelen ser causados por una hiperactividad de la amígdala como consecuencia de un estado estresante. También pueden ser originados por el suministro anormal de cortisona enviado a la corteza cerebral en el período de la infancia. Hoy en día, las hiperactividades ya no se controlan con medicinas correctoras del funcionamiento neurotransmisor sino que con tratamientos psicológicos que pueden dañar el comportamiento neuronal. (Otra razón para insistir en la importancia del ambiente armonioso que debiera rodear a los bebés, donde se aprenda a entender en lugar de copiar⁹. Si estas afecciones perduran, se manifestarán en

falta de flexibilidad o por inadaptación al entorno, lo que ocasionaría frecuentes molestias, daños y problemas personales, laborales y sociales. Mencionamos que algunos tipos de trastornos de la personalidad son causados, en su mayor parte, por el pesimismo, la angustia, la amargura, la desilusión, la tristeza, la depresión, la ausencia de esperanza y el optimismo “soñador” y se manifiestan en una exaltación de lo degradante, del extremismo “blanco o negro”, en el uso de los Nunca y Siempre, en el refugiarse en el “poder de las mayorías”, en la impersonalidad, en las modas, *(cantando “el mundo es y será una porquería, ya lo sé)*, es decir, en conductas de rebaño.

En lenguaje telegráfico, detallemos algunos de estos trastornos, sus causas e implicaciones.

- La satisfacción de gustos antinaturales es una forma de idolatría.
- Los excesos degradan y esclavizan
- La ausencia de objetivos revela la irresponsabilidad con respecto a los destinos propios.
- La culpa; o es totalmente mía o es totalmente de los demás.
- La obsesión, otra paradoja mental que limita el desarrollo.
- El predominio de lo sentimental-emocional e intuitivo da lugar a la irracionalidad.

- La ansiedad, los pensamientos angustiosos, pueden causar el huir de la realidad y buscar refugio en lo banal, en la excitación insalubre.
- La paranoia se caracteriza por causar suspicacia y desconfianza.
- La histriónica se manifiesta en un comportamiento y expresión teatral y un afán de manipular a los demás.
- Lo del gene de la esquizofrenia aún no está claro, en el pasado se la consideró como un factor de genialidad en lo artístico, social o religioso.
- Los afectados por el narcisismo tienden a darse gran importancia y necesitan ser centro de constante atención y admiración por parte de los demás.
- Las personalidades antisociales se distinguen por la ausencia de conciencia moral, violadoras de los derechos ajenos y de las normas sociales, incluso sin buscar el beneficio propio.
- Quienes hayan perdido la facultad de crítica también pierden la noción del peligro de alguna situación.
- Según las estadísticas la demencia ha afectado a más mujeres (59%) que a hombres.
- El “estrés” ya está afectando a la adolescencia y a la juventud... (*¿Efecto del determinismo social... incluyendo a las drogas?*)

- Las drogas, al igual que el sueño, causan una disfunción que impide la evolución de la conciencia... aumentando la desarmonía con el resto del universo... el que sigue evolucionando.
- El abuso de bebidas alcohólicas ha causado discapacidad intelectual de etiología prenatal (bio-psico-socio-clínico-genético), alteraciones del sistema nervioso central y deformaciones esqueléticas.
- La glotonería causa ociosos y soberbios.
- La Nutrición es un factor importante en la salud mental pues de ella dependen sus capacidades energéticas, de concentración (profundidad y tiempo), memorísticas (verbal), productivas, organizativas y planificadoras; la habilidad para resolver problemas; y por supuesto, la salud física y moral. Las deficiencias nutricionales pueden ser de carácter genético o cultural... Si uno come algo que le gusta pero le hace daño, ¿lo deja?... Un *poquito* no más

Veamos algunas particularidades:

- Niños desnutridos que mueren en sus primeros años de vida tienen menos neuronas que los niños normales, lo que confirma que la desnutrición del feto y del infante afecta irreversiblemente la función cerebral; este retardo mental es heredado hasta por tres generaciones. Los infantes bien alimentados y bien educados son 6 a 8 veces más activos, energéticos, curiosos, juguetones –demandando más atención- que los desnutridos. Estos prefieren permanecer en las faldas de la madre a jugar o explorar el medio... de nada sirve el que, pasado los dos o tres años de edad,

se “cambien” dietas y costumbres. Una vez más se comprueba que los cerebros son afectados por la naturaleza y por su medio cultural.

- Las dietas “modernas” –por maldad o por ignorancia– se caracterizan por deficiencias nutritivas que estarían alterando la estructura y el funcionamiento cerebral (*Todavía damos oro a cambio de vidrios*). Si la alimentación no es equilibrada, sencilla, nutritiva y rutinaria sus empleados médicos deberían considerar los suplementos adecuados.

También la salud mental se daña con:

- el **alcohol** (interfiere con la absorción de vitaminas y minerales; intoxica, entorpece y daña el funcionamiento cerebral); el **tabaco** causa estragos en forma directa e indirecta (afecta la circulación sanguínea, disminuyendo el caudal de sangre y elevando la presión arterial; reduce el suministro de oxígeno a los tejidos, aumentando así los riesgos de cáncer; la nicotina causa disturbios en el dormir); los antiácidos (interfieren con la absorción de Ca); la aspirina (interfiere con la absorción de la vitamina C y del ácido fólico); los anticonceptivos orales (interfiere con la vitamina E, B6 y ácido fólico); el **café** (aumenta los niveles de estrés, las tensiones nerviosas; reduce la capacidad de relajación; interfiere con el sueño, y es adictivo); el té y los estimulantes en general confunden, hacen perder la memoria, embotan los sentimientos, inducen apetitos y perversiones emocionales (“los deseos carnales batallan contra el alma”) y anestesian las conciencias. Y, por supuesto, con las drogas porque, por lo menos,

empobrecen las facultades mentales y crean problemas de ansiedad, paranoia, depresión y esquizofrenia.

- La acumulación de lipofuscin (Relación con vit. E) está asociada a la pérdida de neuronas a edad avanzada.
- Las dietas pobres en micronutrientes perturban algunas secreciones hormonales; el caso del TSH es común.

Y después de un buen comer, un descanso reparador.

- Tener buena salud implica tener un buen dormir y para ello debemos:
 - Evitar los estimulantes mentales (café, té, alcohol, tabaco), tener un dormitorio oscuro, fresco, sin ruidos y la cama lejos de murallas con conductores de electricidad, y –obvio- no usar somníferos.
 - Dormir rutinariamente las horas convenientes
 - Irse a la cama cuando se está cansado
 - No comer golosamente ni practicar actividades excitantes inmediatamente antes de acostarse... No TV ni computadores. Los dormitorios son para dormir y hacer el amor, nada mas... con el tiempo, talvez, cambiar una de ellas por lectura.
 - Los roncadores asegúrense que no sufren de apnea.
 - Practicar ejercicios de relajación para combatir los riesgos de insomnio.

Entre las enfermedades más comunes causadas por la falta de sueño se encuentran, el sonambulismo, la apnea del sueño, el roncar, respiración irregular, narcolepsia, espasmos, insomnio crónico y bruxismo.

Pero los peligros para el cerebro no solo están en los accidentes anatómicos o trastornos fisiológicos de sus “cerebros” o en la alteración de sus funciones naturales sino que también en sí mismo, en su “talento para errar” y en su capacidad de ‘manipular’... o ser ‘manipulado’, incluso “socialmente”.

Cuando niños jugábamos a “el que pestañea pierde”; perdemos ¡15 veces por minuto!

Un día cualquiera, de pronto, pero con mucha lógica, surgió la idea ‘genial’: “Quien conozca al cerebro, dominará al mundo”, y ahí tenemos a miles de ‘científicos’ -desde anatomistas hasta sicólogos- pagados para que revelen los secretos del cerebro que permitiesen controlar a la sociedad (una, no varias). Ya son del dominio común las teorías de “Marketing” (apúrese en comprar lo que no necesita), de educación escolar conductista o constructivitas (que son aún más conductistas), de “como triunfar en la vida”; etc. (¿*La escribo con mayúsculas?*) lo natural como herramienta de poder. El “sumo” ha sido el negocio de los centros gimnásticos que, aduciendo las ventajas saludables de los ejercicios, han causado no solo lesiones físicas sino que muchos caso de desregulación de excreción hormonal... pero ha sido un éxito comercial global. ¡Ahh!, y no olvidemos los potenciales, tanto medicinales como políticos, del “hipnotismo”... también es una energía.

Con mis amigos de la juventud nos preguntábamos por la posibilidad de modificar o controlar conductas –en uno u otro sentido- mediante la transferencia de energía hipnótica a las células cerebrales... ¡la Realidad nos ha demostrado que fuimos cortos de imaginación!

Hoy las células cerebrales humanas se pueden cultivar en laboratorios; ¿qué complicaciones implica? Tata tatan...

¿Alcanzaré a conocer las consecuencias de un trasplante de cerebro?

La mente ha sido la mayor víctima de la “industrialización” (o globalización); del pragmatismo.

El estudio del concepto de energía trajo como consecuencia su uso indiscriminado y, con ello, la posibilidad de perecer como especie... por contaminación de nuestras fuentes de vida o por las radiaciones de bombas H.

El caso de las ‘medicinas’ es patético, muchas de ellas o no son medicinas o causan más daño que las enfermedades que se supone debían curar. Vanidosamente nos hemos engañado a nosotros mismos sin comprender que en la ley natural no puede haber engaño. La salud mental necesita “aire” y “sangre” puros.

Otros aspectos de la profilaxis mental.

- La neuro-plasticidad tiene el potencial de modificar la estructura física del cerebro; lo “realambra” ejercitándolo con ‘puzzles’ matemáticos, lógicos y lingüísticos;

aprendiendo otros idiomas o lenguajes; leyendo; dibujando o pintando; con trabajos manuales; practicando gimnasia; tocando instrumentos musicales o, simplemente, escuchándola. (Según un estudio en la Universidad de California, Irving, el concierto para dos pianos de Mozart elevó los IQ's de 100 a 119, la meditación a 111 y el silencio a 110 Además se detectó que las variaciones de ritmos, temas, tonos influyó en la estimulación de la imaginación).

- Los ejercicios mentales conservan o incrementan la densidad sináptica.
- Hemos recalcado los factores hereditarios, ambientales y procesales de la mente pero no hemos enfatizado lo suficiente el hecho de que todo estos elementos están relacionados por el Principio de Realimentación Negativa, por esto, si los pensamientos cambian, la mente puede modificar al cerebro; algunos sabios nos dicen que el poder de la meditación encausa a la felicidad... ¿quiere ser feliz?... ¡qué no tiene nada en que meditar!... siglo XXI, peor que Cambalache.
- Hábitos de higiene –corporal, mental y ambiental; laborales y socioculturales, “humanos”. Temperancia. El exceso de televisión, al igual que la falta de ejercicios físicos y de nutrientes, encamina a un estrés crónico.
- El ejercicio físico incrementa el abastecimiento de sangre al cerebro
- El poder del relajamiento muscular ha unido a terapias occidentales y orientales (masajes, reflexología)

- El actuar en contradicción con los valores humanos, daña al sistema inmune.
- Vivir tratando de lograr objetivos y buscando verdades lleva a la felicidad, a la paz interior.
- No permitamos que las pasiones, vicios o “gustos” controlen nuestras voluntades. El alcoholismo, por ejemplo, es una plaga que hemos tolerado, en parte por ignorancia pero, principalmente, por cobardía; el SIDA, por arrogancia.

Creo que podemos entender porque hasta los jóvenes, principalmente en áreas urbanas, ya están estresados, enfermos y de-terminados... Pero también comprendemos que es un problema evitable.

En la Introducción sugerimos que la característica esencial de lo humano es la mente, más aún, afirmamos que nuestro grado de humanidad es el resultado de ellas y por lo tanto- deberíamos estudiarla cabalmente.

Y es lo que, parcialmente, hemos hecho en esta Primera Parte del Proyecto Vida Humana.

Hemos llegado a la conclusión de que todo lo que hacemos o no hacemos para “sobrevivir” depende de cómo nuestras cualidades cerebrales –personales- de sentir, experimentar, razonar, pensar, criticar, especular y crear se conjuguen para determinar nuestras conciencias espirituales que – libremente- deciden como desarrollarse para percibir, decidir y actuar en esa representación simbólica – acomodada o

“rellenada”- que nos formamos del mundo exterior y que llamamos Realidad.

Hipócrates declaró: “Deberíamos saber que del cerebro, y nada más que del cerebro, vienen las alegrías, el placer, la risa, el ocio, las penas, el dolor, el abatimiento y las lamentaciones” (la lista podría ser más larga pero siempre incompleta... digamos “todo”).

Hemos reconocido que nuestro conocimiento del complejo mente-cerebro es rudimentario y que aún falta muchísimo por revelar o descubrir... incluyendo las “razones” de esta misma ignorancia; las de las incongruencias, errores, engaños, ilusiones e irracionalidades de nuestras conductas, y su futuro... implicaciones del cultivo en laboratorios de las células cerebrales... del posible trasplante de cerebros... y ¡por sobre todo! aclarar el asunto de las responsabilidades.

(Los futuristas no nos saben responder si se desarrollará el seso o el sexo)

Bueno, por lo menos podemos respirar un poco más tranquilos pues estamos en condiciones de entender por qué el aire puede ayudar a conservar la salud mental.

En la Segunda Parte nos abocaremos al estudio de las necesidades humanas t de los recursos con que contamos para desarrollar –o disminuir- las capacidades contenidas en la misteriosa caja craneana... ¿*Pandora*?

¿Nos atrevemos con una definición sumaria?

Mente, materializada en el cerebro humano, sería – por lo menos- el **Recurso** energético que se retroalimenta con sus innumerables procesos para **educar** a cada conciencia en el propósito de satisfacer las necesidades para sobreviviría **saludable** y espiritual-**mente**.

Mente = Recursos ⇔ Necesidades = Educación ⇔ Salud
--